

PŘÍRUČKA PRO HOSTITELE UPRCHLÍKŮ Z UKRAJINY

mgr KATARZYNA PODLESKA
psycholožka, psychotraumatoložka

Příručka vznikla pro nadaci Fundacja HumanDoc

Kdo jsme:

Fundacja HumanDoc – polská nevládní organizace zabývající se rozvojem a humanitární pomocí, realizací vzdělávacích a sociálních projektů. Doposud jsme uskutečnili více než 50 projektů ve více než deseti zemích světa. Od roku 2015 působíme také na Ukrajině. Po vypuknutí konfliktu na východě Ukrajiny v roce 2015 jsme ve městě Charkov provozovali Centrum podpory a integrace pro oběti konfliktu. Od chvíle ruské agrese proti Ukrajině v únoru 2022 nadace HumanDoc podporuje organizaci Mariupolský ženský spolek Bereginia, s níž od roku 2019 podnikáme kroky na podporu lidí poškozených válkou v doněckém obvodu – doposud Bereginia pomohla desítkám tisíc osob.

S postupující uprchlickou krizí čelí miliony mužů, žen a dětí nejisté budoucnosti. Co s tím můžeme dělat? Jak pomáhat?

Lidé, kteří chtějí uprchlíkům nějak pomoci, denně kontaktují humanitární organizace, jako je ta naše. Ne vždy se nám konkrétní nabídka pomoci hodí, ale vždy se dá doporučit jiná organizace nebo skupina, která by pomoc uvítala. Vždycky jsme ale vděční za vaše laskavá slova a podporu.

Pokud jste se rozhodli přivítat uprchlíky pod svou střechou, přečtěte si náš návod, jak zajistit, aby se u vás nově příchozí cítili vítáni a v bezpečí.

Pamatuj, že...

... jakožto hostitel/ka ty rozhoduješ o tom, na jak dlouho můžeš nabídnout volný pokoj, byt nebo nemovitost, v závislosti na okolnostech.

Poskytnutí střechy nad hlavou je jedním z nejpraktičtějších způsobů pomoci, jakou můžeš poskytnout lidem, kteří utíkají z vlastní země před válkou a jsou v nouzi. Je to pro ně obrovská tragédie a trauma. Díky tvé podpoře tyto rodiny nebo jednotlivci dostanou potřebnou péči a odpočinek, aby se mohli pokusit vrátit svůj život do původních kolejí. V bezpečí tvého domova budou moci zvážit své možnosti a vyřídit si všechny formální náležitosti, aby se mohli postupně zapojit do hledání práce, vzdělávání, zajištění rodiny, života a budoucnosti.

Než vaši hosté přijedou

Ještě předtím, než přijmeš nové hosty, **musíš se rozhodnout, který pokoj nebo prostor jim zpřístupníš**. Mnoho hostitelů dává k dispozici svůj volný pokoj, který běžně používá jako odkladiště málo používaných věcí. Až sem přivedeš hosty, bude nutné, aby měli trochu soukromí, proto si předem z pokoje odnes vše, co budeš v nejbližší době potřebovat.

Nekteří hosté s sebou budou mít jen malou tašku nebo batoh, ale jiní můžou přijet s mnoha zavazadly. Pokud je to možné a můžeš jim **dát k dispozici i nějaké úložné prostory** (zvláště, pokud předpokládáš, že zůstanou na déle než jen pár dní), určitě to ocení. Určitě bude dobré jim před příjezdem nachystat nějaké povlečení a ručníky.

Promysli si také pravidla, kterými se tvoje domácnost řídí. Pokud máš pocit, že tvůj domov žádná pravidla nemá, tak určitě má. Každá domácnost funguje svým způsobem, ale tví hosté nejspíš nebudou vědět, jak obvykle děláš určité věci. Promysli si svoje každodenní fungování, bezpečnost, společné používání kuchyně a koupelny, urči, od kolika hodin máte noční klid a spoustu jiných běžných záležitostí.

Všechno se předvídat nedá a jistě si budete muset určité věci vysvětlit „za pochodu“, ale čím víc toho promyslíš předem, tím snazší to potom pro všechny bude. Můžeš jim také připravit stručná pravidla nebo je na začátku seznámit (klidně gesty a posunky) s fungováním vaší domácnosti.

Příjezd

Vždy je dobré koordinovat přijetí hostů s některou humanitární organizací. S koordinátory příjezdu uprchlíků je vhodné domluvit alespoň přibližný čas příjezdu. Taková domluva zpravidla dobře funguje, ale pamatuj, že pro některé hosty je celý tento proces velmi zneklidňující – přicházejí domů k někomu, koho nikdy neviděli, o němž vědí jen málo nebo nic. Můžou být nervózní, můžou se bát odmítnutí nebo zneužití. Někdy hosté na poslední chvíli propadnou panice a raději se rozhodnou zůstat tam, kde jsou (i kdyby zůstali na ulici), než se pustit do neznáma. V případě kontaktu s koordinátorem to bude snazší jak pro ně, tak pro tebe.

Nejlepší způsob, jak hosta přivítat, je nabídnout mu čaj a něco k snědku, ale připrav se na to, že se může cítit nesvůj/nesvá jíst spolu s tebou. Opět – není v tom nic osobního, představa stravování s neznámými lidmi u jednoho stolu pro ně prostě může být nepříjemná. Co pomůže: hodně úsměvů, na začátku základní informace a hlavně: nechte je si konečně odpočinout a vyspat se. Možná právě tohle v tu chvíli nejvíc potřebují.

Kromě střechy nad hlavou může být pro tvé hosty neméně důležitý přístup k internetu. Pamatuj, že často na Ukrajině zůstávají jejich blízcí a přátelé, s nimiž budou chtít být v kontaktu. Proto jim prosím nachystej heslo na wi-fi nebo jakkoli jinak umožni přístup na internet. Určitě ti za to budou vděční a pomůže jim to se trochu uklidnit. Kontakt s jejich blízkými je opravdu velmi důležitý.

Ujisti se, že vědí, kde budou spát a kde je koupelna a WC – ostatní může počkat do druhého dne. Tví hosté můžou ze začátku spát velmi dlouho, i více dní. Není v tom netečnost ani lenost. V těžkých chvílích jsou lidé vyčerpaní a v bezpečném, čistém a tichém místě mohou teprve postupně nabrat síly. Když jim dáš možnost si řádně odpočinout, budou daleko klidnější a budeš jim moci začít ukazovat, jak funguje jejich nový přechodný domov.

Některé věci bude možná nutno zopakovat. Pokud tví hosté příliš nerozumí česky a nemáte společný jazyk, je dobré požádat o pomoc dobrovolníky z řad tlumočnicků, ale dobře poslouží i obyčejný Google Translate 😊.

Gestikulace a jednoduché obrázky můžou pomoci k snadnějšímu dorozumění. Uvidíš, že slovanské jazyky toho mají hodně společného.

Zajisti prosím svým hostům bezpečné místo ke spaní. Musejí mít také možnost se najíst: můžete samozřejmě jíst společně, ale bylo by dobré dát jim prostor k přípravě vlastního jídla (promysli, kde si budou moci nechávat jídlo a kdy můžou používat kuchyň).

Někteří se stydí za to, že jsou na někom závislí, proto musíš být citlivější k tomu, co potřebují (sami si o to mnohdy neřeknou) a také ke způsobu, jak jim pomoc

nabídneš. Mnozí budou rádi, když dostanou možnost se něco málo začít učit česky a moci poznávat náš způsob života. Pomocť může už jen poslouchání našich rodinných hovorů, v mnoha ohledech může pomocť i rádio a televize.

Lidé se speciálními potřebami

Lidé, které přijmeš do svého domu, jsou lidmi, kteří prožili trauma a ztrátu, viděli děsivé věci, k nimž dochází v jejich zemi, nebo o nich slyšeli. Často mohou mít potíže se spánkem, mohou pocíťovat nedůvěru k cizím lidem a neznámým situacím, mít smutnou nebo špatnou náladu.

Může se stát, že budete hostit těhotnou ženu nebo ženu s malým dítětem. Pokud se na to cítíte a máte tu možnost, snažte se jim pomoci.

Uprchlíci a žadatelé o azyl jsou z pravidla bezbranní. To však neznamena, že by neuměli říci, co potřebují, že by nebyli inteligentní nebo nebyli cílevědomí. Nacházejí se však ve složité osobní a právní situaci, často prožívají náročné emoce a stavy, s nimiž nemusí být jednoduché se vyrovnat. To vše se navíc odehrává v cizí zemi s odlišnou kulturou.

Jako hostitel/ka si musíš být velmi dobře vědom/a rozdílů sil a zvážit, jak se to může projevit na tvém vztahu s hostem.

Zvláštní pozornost věnuj oblasti navazování jakýchkoliv vztahů, které překračují rámec obvyklého vztahu mezi hostitelem a hostem, a myslí na to, co může souhlas pro hosta znamenat. Důležité je to obzvláště z hlediska sexuálních kontaktů mezi hostiteli nebo členy jejich domácností a hosty. Ty podle našeho názoru nejsou nikdy správné. Týká se to také obchodních vztahů nebo jakýchkoliv finančních smluv. I ty považujeme za velmi nevhodné. Jestliže hostitelé přijímají od hostů jakékoliv nájemné nebo poplatky, které mohou být za nájemné považovány, jedná se o značné právní riziko. Hostitel může sice přijít s velmi upřímnou nabídkou pomoci nebo přátelství, avšak host se může ve výsledku cítit bezmocný a přinucený vyjádřit svůj souhlas.

Jestliže si nejste jisti tím, co byste měli udělat nebo jak se zachovat, promluvte si o tom otevřeně s vaším hostem nebo s koordinátorem pomoci.

Pokud si s něčím nevíte rady, neváhejte se obrátit na odborníky a organizace. Ozvěte se nám

Naprostá většina menších i větších problémů mívá rychlé řešení. Pokud se však přesto cítíš příliš omezován/a nebo se změnila tvé okolnosti a potřebuješ, aby se tví

hosté přestěhovali jinam, informuj o tom zprostředkující organizaci a ta najde řešení.

Život jde dál – lidé onemocní, všechno se může změnit. Proto, pokud potřebuješ pomoc, neváhej se ozvat.

Někdy se také stane, že si uprchlíci sami nedokážou poradit s tím, co se s nimi děje. Je pro ně těžké žít s neznámými lidmi, cítí se izolovaní od přátel a rodiny. Měj stále na paměti, co si prožili, a v rámci možností jim projevuj náklonnost a vstřícnost.

Pokud pravidla, která jste si dohodli na začátku, nefungují a hosté je nedodržují, pamatuj, že to host by se měl přizpůsobit pravidlům hostitele, nikoli naopak. V takovém případě je nutno se obrátit na zprostředkující organizaci. Takové problémy můžou nastat i ve chvíli, kdy jsou problémem kulturní předpoklady: například mladí lidé zvyklí žít u rodičů nemusejí mít zkušenost s tím, že by si měli pravidelně měnit ložní prádlo. Problémy tohoto typu se dají řešit s trochou trpělivosti a vysvětlením.

Jak pomoci člověku, který prožil traumatické události

Pokud na sebe vezmeš odpovědnost pomáhat lidem, kteří prožili tragické události, je důležité dělat to s úctou k jejich právům, důstojnosti a bezpečnosti.

- Dbej na bezpečnost lidí, kterým pomáháš.
- Dávej pozor, aby tvé činy nevystavily tyto osoby dalšímu riziku.
- Ujisti se, že děláš vše pro to, aby byly osoby pod tvou ochranou v bezpečí. Chraň je před dalším utrpením.
- Chovej se k lidem s úctou.
- Ujisti se, že se k osobám pod svou ochranou chováš jako k sobě rovným a respektuješ jejich práva.
- Pokud jim předáváš další kontakty, ujisti se, že se k nim také chovají s náležitou úctou a respektem k jejich právům.
- Jednej pouze v jejich nejlepším zájmu.

- Buď trpělivá/trpělivý a snaž se rozumět. Uzdravení vyžaduje čas i u těch, kteří procházejí terapií. Buď jim spojencem a dobrým posluchačem. Člověk s posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD) může mít potřebu neustále mluvit o traumatické události. I to je součástí uzdravování. Vyhýbej se proto pokušení říkat mu, aby přestal prožívat co se stalo a začal žít.
- Snaž předvídat a připravit se na podněty, které spustí PTSD. Těmito spouštěči jsou nejčastěji výročí traumatických událostí, lidé a místa spojená s traumatem, vizuální vjemy, zvuky a pachy. Pokud zjistíš, které podněty spouštějí úzkostné reakce, dokážeš se o takového člověka lépe postarat a také jej uklidnit.
- Vnímej osoby, kterým pomáháš. Mluv s nimi, ptej se. Dej jim čas na ztišení se.
- Neber si příznaky PTSD osobně. Posttraumatickou stresovou poruchu provází emoční otupělost, hněv a stažení se. Pokud se ti člověk zdá nepřítomný, podrážděný nebo uzavřený, pamatuj, že to rozhodně nemá souvislost s tebou.
- Nenuť nikoho do mluvení. Lidé s PTSD mají často problém mluvit o tom, co prožili. U některých to může situaci i zhoršit. Nikdy se proto nesnaž je na sílu otevírat. Zároveň ale dej jasně najevo, že kdyby se otevřít chtěl/a, jsi zde a ochotně vše vyslechněš.

Jak ještě můžu pomoci?

Přines jídlo. Ano, zní to legračně nebo nelogicky, ale pamatuj, že jsou lidé, kteří mohou mít v krizi problém nejen se spánkem, ale také s příjmem potravy. Pokud takový problém nastal, povzbud' je k jídlu.

Emoce přicházejí ve vlnách. Nejsou žádná pravidla toho, jak se lidé v krizi chovají. Uprchlíci se mohou cítit otupělí, plní emocí nebo být někde mezi tím. Všechny reakce jsou normální, klidně i bezdůvodný smích či pláč. Emoce se vždy objevují ve vlnách: přicházejí a odcházejí.

Neboj se pláče. Když před námi někdo pláče, může nám to být nepříjemné. Ale pláč není špatný, je to způsob vyjádření emocí.

Bud' si vědom/a toho, tě motivuje. Krize je dobou plnou stresu a emocí. Je pravděpodobné, že lidé kolem tebe budou přecitlivělí. Pokud budeš cítit, že na tebe jde nervozita, zhluboka se nadechni a vrať se ke své práci.

Obrat' se na profesionální pomoc. Pokud tví hosté začnou mluvit o sebevraždě, neváhej a obrať se na odborníky!

Podporuj je v každodenní činnosti, jak je to jen možné. V průběhu prvních několika dní od začátku krize se mohou i ty nejmenší a nejběžnější činnosti stát nemožnými. Opatrně povzbuzuj k procházkám, pravidelnému stravování a sprchování.

Noc je nejtěžší – Pamatuj, že noc je pro člověka v tísní nejtěžší. Upozorni na to svoji rodinu, aby pro to měla pochopení. Pamatuj, že v době, kdy ty spíš, uprchlíci prožívají své trauma.

Neřešte to alkoholem. A ani jiným rizikovým chováním. Někteří lidé si v těžkých chvílích pomáhají panákem, hledají způsob, jak zapomenout. Raději se tomu vyhýbejte.

Pečuj i o sebe. Pomoc uprchlíkům a lidem v nesnázích je velmi vyčerpávající. Věnuj v tom všem pozornost také sobě. Všiměj si, jestli ti něco nechybí, jestli se pravidelně stravuješ a máš čas pro sebe. I ti nejsilnější z nás potřebují znovu načerpat síly.

Pokud k sobě domů přijímáš děti

Děti jsou velice náchylné na stres a negativní vliv traumatických zážitků. Pokud jim chceš být oporou:

- pomoz jim vyjádřit slovy jejich pocity, strach nebo otázky, používej základní slovíčka typu smutný, vystrašený, špatný – nepoužívej slova, která zvyšují emoce.
- s teenagery komunikuj podobným způsobem jako s dospělými.
- při komunikaci s dětmi si dřepni nebo se posad', aby vaše oči byly ve stejné výšce.
- ptej se, jestli něco nepotřebuje.

KONTAKTY

mgr Katarzyna Podleska

psycholožka, psychotraumatoložka

email: kontakt@katarzynapodleska.pl

Děkujeme za zájem o pomoc uprchlíkům!

Ať už můžeš dát svůj čas, peníze nebo dobré slovo – cokoli z toho je potřeba a má obrovský význam, bez ohledu na to, jak velký nebo malý tvůj čin je.



**Pomůžte a přispějte
na pomoc Ukrajině**

Banka: IBAN: **PL26249000050000460032056421**

BIC/SWIFT: ALBPPLPW

Bank address: Alior Bank SA, ul. Lopuszanska 38D,
02-232 Warszawa

ODKAZ:



Překlad kolektiv polonistů z Univerzity Palackého v Olomouci